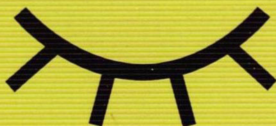
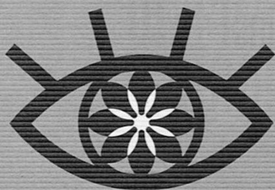


# การเจริญปัญญา

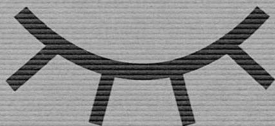
พระธรรมเทศนา
หลวงพ่อปราโมทย์
ปาโมชฺโช





# การเจริญปัญญา

พระธรรมเทศนา
หลวงพ่อปราโมทย์
ปาโมชฺโช






พิมพ์ครั้งที่ ๑ มกราคม ๒๕๖๓ จำนวน ๑๕,๐๐๐ เล่ม

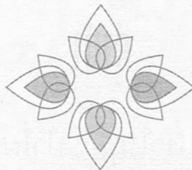




**ดำเนินการพิมพ์โดย**

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
๓๔๒ ซอยพัฒนาการ ๓๐ ถนนพัฒนาการ
แขวงสวนหลวง เขตสวนหลวง กรุงเทพฯ ๑๐๒๕๐
โทร. ๐๒-๐๑๒๖๙๙๙

หนังสือเล่มนี้มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช จัดพิมพ์ด้วยเงินบริจาคของผู้มีจิตศรัทธาเพื่อเป็นธรรมทาน เมื่อท่านได้รับหนังสือเล่มนี้แล้ว กรุณาตั้งใจศึกษาปฏิบัติให้เกิดประโยชน์สูงสุดทั้งแก่ตนเองและผู้อื่น เพื่อให้สมเจตนารมณ์ของผู้บริจาคทุก ๆ ท่านด้วย




ช่องทางติดตามพระธรรมเทศนาของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช และข่าวสารของวัดสวนสันติธรรม อย่างเป็นทางการ

๑. เว็บไซต์ www.dhamma.com

๒. Facebook Page ชื่อ Dhamma.com

๓. Instagram ชื่อ Dhammadotcom

๔. YouTube ชื่อ Dhammadotcom

๕. Line Official ชื่อ @Dhammadotcom

หรือใช้ QR Code นี้



# คำนำ

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เมตตาสอนเรื่อง การเจริญปัญญา ที่วัดสวนสันติธรรม วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๐ เพื่อให้จิตเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามกายใจ จนเข้าถึงซึ่งความเบื่อหน่ายคลายความยึดถือ และหลุดพ้นจากทุกข์ในที่สุด

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช เห็นว่าพระธรรมเทศนากัณฑ์นี้ จักเป็นประโยชน์กับผู้ฝึกหัดเจริญปัญญาเพื่อความหลุดพ้น จึงถอดความมาเผยแพร่ในรูปแบบของหนังสือ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะช่วยให้ผู้ภาวนาเข้าใจการเจริญปัญญาและลงมือปฏิบัติจนจิตยอมรับความจริงของรูปนามกายใจได้

มูลนิธิสื่อธรรมหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช
๑ มกราคม ๒๕๖๓



# การเจริญปัญญา





วันนี้หลวงพ่อจะสอนเรื่องการเจริญปัญญาให้ การเจริญปัญญานั้น ไม่ใช่เพื่อให้เราฉลาด แต่เพื่อให้จิตเข้าใจ ความฉลาดของเราไม่มีความหมายอะไร อย่างเรามีความรู้อะไรต่ออะไรไว้ พอเราแก่ก็ลืมไปหมดแล้ว พอตายไปก็ลืมหมด ไม่มีอะไรเหลือ พวกเราชาติก่อนเราเป็นอะไรมา เราก็จำไม่ได้

แต่เราจะมาฝึกจนกระทั่งจิตมันเข้าใจ ให้จิตมันเกิดความเข้าใจความเป็นจริงของรูปนามกายใจ ถ้ามันเข้าใจแล้วมันก็จะเบื่อหน่าย คลายความยึดถือแล้วก็หลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นก็คือหลุดออกจากกองทุกข์ เรียกว่า พ้นทุกข์

ขันธ์ยังมีอยู่ แต่จิตมันพ้นจากขันธ์ เรียกว่ามันพ้นทุกข์ ดำรงชีวิตอย่างมีความสุขไปเต็มเปี่ยม ไม่มีพร่องสักนิดเลย จนกระทั่งวันที่ตาย วันที่

สิ้นขันธ์ ก็คือสิ้นทุกข์ เป็นวันดับขันธ์ ดับสนิทแห่งทุกข์

เราจะเข้าถึงความดับสนิทแห่งทุกข์ได้ก็อาศัยการได้เห็นตามความเป็นจริง เห็นรูปนามตามความเป็นจริง พอเห็นตามความเป็นจริงจึงเบื่อหน่าย พอเบื่อหน่าย จึงคลายความยึดถือ พอคลายความยึดถือ จึงหลุดพ้น ก็เป็นอิสระ พ้นจากอะไร พ้นทุกข์จากทุกข์ พ้นจากรูปนาม

การที่จะให้จิตเห็นความจริงได้ ไม่ต้องไปโฆษณาชวนเชื่อ ไม่ต้องไปพร่ำสอนจิตว่า *"เชื่อเถอะ ๆ ร่างกายนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จิตไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา"* คิดอย่างไรก็ไม่ได้ผลหรอก จิตมันจะดื้อ มันต้องพาจิตให้ดูของจริง

วิปัสสนากรรมฐาน คือวิชาที่จะพาจิตให้ดูความจริงของกายของใจ ของรูปนาม จิตที่จะดู



ความจริงของรูปนามกายใจได้ ต้องมีเครื่องมือที่สำคัญอย่างน้อย ๒ ตัว ตัวที่หนึ่ง สติ ตัวที่สอง สมาธิชนิดตั้งมั่น

มีสติอย่างเดียวไม่พอ มีสมาธิแต่ไม่ใช่สมาธิตั้งมั่น เป็นสมาธิสงบอยู่เฉยๆ ไม่ได้ ฉะนั้นเราต้องพัฒนาเครื่องมือ ๒ ตัวนี้ขึ้นมา เครื่องมือตัวแรก คือ สติ เป็นเครื่องระลึกรู้ว่ามีอะไรเกิดขึ้นในกายในใจ เช่น หายใจออก รู้สึก หายใจเข้า รู้สึก ยืนเดินนั่งนอน รู้สึก มีสุขมีทุกข์ รู้สึก เฉยๆ รู้สึก เกิดกุศล รู้สึก โลภโกรธหลง รู้สึก

สติจะเป็นตัวระลึกได้ถึงความมีอยู่ของสภาวะ สติเป็นตัวรู้ความมีสภาวธรรม และสิ่งที่เรียกว่าสภาวธรรม คือรูปธรรมกับนามธรรม ปัญญาเป็นตัวเข้าใจความเป็นจริงของสภาวธรรม คือรูปนามทั้งหลายว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

สมาธิ คือความตั้งมั่น จิตจะถอนตัวออกมาจากผู้แสดง มาเป็นแค่ผู้ดู เป็นผู้สังเกตการณ์

จิตจะเป็นผู้สังเกตการณ์ สังเกตการทำงานของกาย สังเกตการทำงานของใจ จิตอยู่ต่างหาก จิตไม่เข้าไปยุ่งด้วย ไม่ใช่ว่าคอยไปบังคับ ต้องนั่งท่านี้ ต้องเดินท่านี้ ต้องหายใจแบบนี้ อันนั้นไม่ใช่วิปัสสนากรรมฐาน ถ้าเดินต้องเดินอย่างนี้ เดินอย่างอื่นไม่ใช่ อันนี้ต้องรู้เลยว่าเป็นแค่สมถะ

เราจะดูอย่างที่มันเป็นจริง ๆ เราไม่เข้าไปแทรกแซง ตรงที่ไม่เข้าไปแทรกแซงได้ รู้ตามความเป็นจริงได้ จิตจะต้องเป็นคนดู ฉะนั้นจิตที่เป็นผู้รู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน นี่ตัวสำคัญมาก

หลวงพ่อสังเกตดูพวกที่เข้าคอร์ส ฝึกสติมา แต่สมาธิยังไม่ค่อยดี ไม่ค่อยถูก ไม่เข้าบ้าน เรียกว่าขาดสัมมาสมาธิตัวจริงที่จะไปใช้เดิน



ปัญญา สติเป็นความระลึกได้ สติเกิดจากอะไร สติสั่งให้เกิดนั้นเกิดไม่ได้ เพราะสติก็เป็นอนัตตา ไม่มีใครสั่งสติให้เกิดได้ พระพุทธเจ้าสอนวิธีที่จะทำให้สติเกิด คือการเจริญสติปัฏฐาน

สติปัฏฐานในเบื้องต้นทำไปเพื่อความมีสติ สติปัฏฐานในเบื้องปลายทำไปเพื่อให้เกิดปัญญา สติปัฏฐานมี ๒ ขั้น

สติเกิดจากอะไร อันแรกสติเป็นตัวระลึกรู้สภาวะ สติทำหน้าที่คุ้มครองรักษาจิต เช่น จิตมีอกุศลอยู่ พอสติเกิดอกุศลดับเองเลย มันคุ้มครองจิตไม่ให้ตกไปสู่ที่ชั่ว คอยคุ้มครองเกื้อกูลให้จิตพัฒนาไปในทางที่ดี นี่คือหน้าที่ของมัน

สิ่งที่ทำให้สติเกิด คือการที่จิตจำสภาวะได้แม่น จิตจำสภาวะได้แม่นมันก็เหมือนอย่างเราเห็นคนๆ หนึ่งทุกวัน เดินผ่านหน้าบ้านเราทุกวัน





เราจำได้แม่น อาจจะไม่รู้จักชื่อเขาก็ได้ สภาวะบางอย่างเราไม่รู้จักหรอก มันคืออะไร ไม่รู้จะเรียกชื่ออะไร แต่เห็นมันมาเรื่อย ๆ การที่มันมาแล้วเราก็เห็น มันมาแล้วเราก็เห็น เราจะจำแม่น ต่อไปไปเจอคนนี้ที่ไหน ก็จำได้ ว่าคนนี้มาอีกแล้ว

วิธีจะฝึกให้เกิดสติ ก็คือหัดรู้สภาวะเนือง ๆ พุทธเจ้าถึงใช้คำว่าหัดรู้กายในกายเนือง ๆ รู้เวทนาในเวทนาเนือง ๆ รู้จิตในจิตเนือง ๆ รู้ธรรมในธรรมเนือง ๆ รู้เนือง ๆ รู้บ่อย ๆ ถ้ารู้บ่อย ๆ จิตก็จะจำได้

พอสภาวะอันนั้นผ่านเข้ามา ผ่านเข้ามาในร่างกาย หรือผ่านเข้ามาในจิตใจ สติก็จะระลึกได้โดยที่ไม่ได้สั่งให้ระลึก ฉะนั้นอยู่ ๆ เราจะนึก *"ฉันจะมีสติ ฉันจะมีสติ"* เห็นเขียนป้ายโฆษณาตามข้างถนน ขับรถให้มีสติ พูดง่าย สติมันไม่ได้สั่งให้เกิด



ได้ แต่ก็ดีกว่าไม่มีเลย เขียนป้ายมีสติอยู่สักหน่อย ก็ยังดี แต่ว่าสติจะเกิดไหม ยังไม่เกิดหรอก

สติเกิดจากจิตจำสภาวะได้แม่น แล้วสติเป็นตัวรู้ทันว่ามีสภาวะอะไรเกิดขึ้น ถ้ามันไม่รู้จักสภาวะ มันจำสภาวะไม่ได้ ถึงสภาวะมามันก็ไม่เกิด ฉะนั้นเราต้องมาหัดรู้สภาวะ

เบื้องต้นจะรู้อะไรก็ได้ ในรูปในนามนี้ พระพุทธเจ้าท่านจัดสรรตัวอย่างเอาไว้ให้เราดู ท่านเลือกไว้ให้แล้ว ไปดูในมหาสติปัฏฐานสูตร มี ๔ หมวดใหญ่ ๆ เรียก กาย เวทนา จิต ธรรม

กายท่านบอกว่ามีกายในกาย อะไรเรียกว่ากายในกาย หรือเวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม เป็นศัพท์เฉพาะ หมายถึงว่าเราเรียนรู้กายบางอย่าง ถ้าเข้าใจแล้ว เราเข้าใจกายทั้งหมด เราเรียนรู้เวทนาบางอย่าง ถ้ารู้เวทนาอันนั้นแล้ว

จะเข้าใจเวทนาอื่นทั้งหมด เราดูจิตใจบางอย่าง เช่น เป็นคนขี้โกรธก็รู้ ความโกรธเกิดก็รู้ โกรธก็รู้ สุดท้ายจะเข้าใจจิตทั้งหมด อย่างนี้เรียกว่า สุ่มตัวอย่างมาเรียน

กายในกาย ก็คือ เรียนรู้กายบางอย่าง ไม่ต้องเรียนรู้กายทั้งตัว อย่างพวกหมอต้องเรียนรู้กายทั้งตัว ตั้งแต่หัวถึงเท้าจับผ่า ดูตรงโน้น ดูตรงนี้ เราไม่ต้องเรียนอย่างนั้น เราเรียนกายในกาย คือ เรียนกายบางอย่าง เช่น เราเรียนร่างกายที่หายใจออก รู้สึกตัว ร่างกายที่หายใจเข้า รู้สึกตัว คอยรู้สึกตัวอยู่ หายใจออกรู้สึก หายใจเข้ารู้สึก เรียนอยู่แค่นี้

ต่อไปถ้าหายใจออกก็รู้สึก หายใจเข้ารู้สึก มันรู้สึกทั้งวันอยู่แล้ว เพราะทั้งวันมีแต่หายใจออกกับหายใจเข้า เราฝึกไปเรื่อย จนกระทั่งสติมันเกิด



เวลาหายใจ หายใจออกก็รู้สึก หายใจเข้าก็รู้สึก สุดท้ายสติเกิดทั้งวัน เพราะว่าทั้งวันมีแต่หายใจออกหายใจเข้า

หรือยืนก็รู้สึก เดินก็รู้สึก นั่งก็รู้สึก นอนก็รู้สึก หัดรู้สึกไปเรื่อย จนกระทั่งสติมันระลึกได้เอง จะขยับเขยื้อน จะยืน จะเดิน จะนั่ง จะนอน มันรู้สึกได้โดยไม่ได้เจตนารู้สึก พอมันรู้สึกได้โดยไม่ได้เจตนารู้สึก นี่เรียกรู้กายบางอย่างแล้ว คือรู้กายที่ยืนเดินนั่งนอน ถ้ายืนเดินนั่งนอนเรารู้สึกได้ รู้สึกได้ทั้งวันแล้ว เพราะอิริยาบถของเราใหญ่ ๆ มีอยู่แค่นี้เอง

อย่างบางคนกระโดด ไม่ใช่ยืนเดินนั่งนอนนี่กระโดด แต่ตอนจะกระโดดก็ต้องยืนก่อนใช่ไหม ต้องมี ช่วงที่กระโดดมีนิดเดียวหรอก ใครจะเป็นจิงโจ้โดดทั้งวัน ไม่ได้ทำอย่างนั้น ฉะนั้นยืนเดินนั่ง

นอน รู้สึก เพราะสติจะเกิดได้ทั้งวันอยู่แล้ว

หรือขยับเขยื้อนเคลื่อนไหวรู้สึก หยุดนิ่ง รู้สึก เคลื่อนไหว รู้สึก หยุดนิ่ง รู้สึก นี่แค่ดูกายอย่างเดียว ดูกายในมุมเดียว ของความเคลื่อนไหวแล้วก็หยุด เคลื่อนไหวแล้วก็หยุด ดูมุมนี้เท่านั้น นี่เรียกกายในกาย นี่ก็หนึ่งมุม

ถ้าเคลื่อนไหวก็รู้สึก หยุดนิ่งก็รู้สึก ก็จะรู้สึกได้ทั้งวันแล้ว เพราะทั้งวันมีแต่เคลื่อนไหวกับหยุดนิ่ง นี่ล่ะคำว่า *"กายในกาย"* เรียนรู้กายบางอย่างแล้วก็จะเกิดสติตลอดเวลาได้ แล้วต่อไปก็จะเข้าใจความเป็นจริงของกาย

จะรู้สึกเลย ร่างกายที่หายใจออกไม่ใช่เรา ร่างกายที่หายใจเข้าไม่ใช่เรา ถ้ารู้สึกได้อย่างนี้ร่างกายตอนไหนมันก็ไม่ใช่เราแล้ว ร่างกายยืนไม่ใช่เรา เดินไม่ใช่เรา นั่งไม่ใช่เรา นอนไม่ใช่เรา



ร่างกายตอนไหนๆ ก็ไม่ใช่เราแล้ว ร่างกายไม่เป็นเราอีกแล้ว ร่างกายที่เคลื่อนไหวไม่ใช่เรา ร่างกายที่หยุดนิ่งไม่ใช่เรา ร่างกายก็จะไม่เป็นเรา ตอนไหนก็ไม่เป็นเราอีกแล้ว อันนี้เรียกว่ามีปัญญา

ฉะนั้นทีแรกฝึกหัดดูสภาวะเรื่อยๆ จนสติเกิด แล้วก็ฝึกจนกระทั่งสตินี่เข้มแข็ง เกิดได้อัตโนมัติ เกิดได้ทั้งวันเลย หายใจออกก็รู้สึกตัว หายใจเข้าก็รู้สึกตัว ยืนเดินนั่งนอนรู้สึกตัว เคลื่อนไหวหยุดนิ่ง รู้สึกตัว ฝึกอย่างนี้

แล้วอย่างเดินจงกรม เดินไปเพื่ออะไร เดินเพื่อรู้สึกตัวในเบื้องต้น ในเบื้องปลายเดินเพื่อให้เห็นความจริงว่า ไอ้ตัวที่เดินอยู่นี่ไม่ใช่เรา ไอ้คนที่ไปดูร่างกายที่เดินก็ไม่ใช่เรา นั่นเป็นปัญญา มันจะมี ๒ ขั้น ขั้นให้มีสติกับขั้นให้มีปัญญา

ขั้นให้มีสติก็หัดรู้สภาวะบ่อย ๆ จนกระทั่งมันรู้ได้เอง เช่น เราเคยดูความโกรธ เราโกรธผุดเรารู้ โกรธผุดเรารู้ ทีแรกก็ต้องจงใจดู เพราะคนทั่วไปเวลาโกรธ จะไปดูคนที่ทำให้โกรธ เรามัวแต่ไปดูคนอื่น เราเปลี่ยนมาคอยรู้ทันความโกรธที่เกิดขึ้นในใจ โกรธขึ้นมาเราคอยรู้ โกรธขึ้นมาเรารู้ ต่อไปมันโกรธขึ้นมา เรารู้โดยไม่ต้องเจตนาจะรู้ นี่เรียกว่าสติเกิดแล้ว

แล้วพอเราฝึกไปเรื่อย ๆ ทั้งวันเราเห็นจิตอยู่ ๒ ชนิด จิตโกรธกับจิตไม่โกรธ อย่างคนขี้โมโหเดี๋ยวก็โกรธ เดี๋ยวก็หาย เดี๋ยวก็โกรธ เดี๋ยวก็หาย ทั้งวันมีแต่เรื่องแค่นี้ เราก็ใช้ความโกรธสุ่มตัวอย่างของจิตมาเรียนอันเดียว คือ จิตโกรธ สำหรับคนขี้โกรธ



คนขี้โลภ ก็สุ่มตัวอย่างมาเรียนอันเดียว จิตโลภ จิตมีโลภะก็รู้ จิตไม่มีโลภะก็รู้ เราคอยดูอย่างนี้ ดูมันคู่เดียวก็พอ คนไหนมีตัวไหนมากก็เอาตัวนั้น มาดูบ่อย ๆ ต่อไปพอจิตมันโกรธขึ้นมา หรือมันโลภขึ้นมา มันรู้โดยที่ไม่เจตนาจะรู้ ทีแรกต้องจงใจหน่อย ๆ เพราะมันเคยชินที่จะไปรู้สิ่งอื่น

เวลาราคะเกิดก็จะไปดูคนที่เราชอบ เวลาโทสะเกิดก็จะไปดูคนที่เราเกลียด มันไม่ดูว่าจิตกำลังชอบ จิตกำลังเกลียด หัดย้อนมาดู หัดย้อนมาดูความรู้สึกของตัวเองบ่อย ๆ ต่อไปพอความรู้สึกเกิด สติจะเกิดเอง จะรู้ทันว่า มีความรู้สึกอะไรเกิดขึ้นแล้ว สติเป็นตัวรู้สภาวะว่ามีอะไรเกิดขึ้นแล้ว

พอฝึกมากเข้า ๆ ต่อไปมันจะมีทั้งวัน จะรู้ได้ทั้งวัน เพราะสิ่งที่พระพุทธเจ้ายกตัวอย่างมาให้เราแต่ละกลุ่ม เกิดขึ้นทั้งวัน

หายใจออก หายใจเข้า หายใจทั้งวันไหม ทั้งวันมีอยู่แค่นี้เอง หายใจออกรู้สึกตัว หายใจเข้ารู้สึกตัว รู้สึกทั้งวัน แต่ก่อนจะรู้สึกก็ต้องตั้งใจรู้สึกก่อน ไม่อย่างนั้นใจมันจะล่องลอย เราก็มานั่งหายใจ หายใจออกรู้สึก เห็นร่างกายหายใจออก หายใจเข้ารู้สึก เห็นร่างกายหายใจเข้า รู้สึกไปต่อไปร่างกายมันหายใจ มันจะรู้สึกเอง นี่ถ้าหายใจออกก็รู้สึก หายใจเข้าก็รู้สึก ความรู้สึกตัวก็จะต่อเป็นสายเลย สติของเราก็จะดี รู้สึกได้ทั้งวันเลย ไม่ได้เจตนารู้สึกด้วย

แล้วก็ถ้าจะเป็นขั้นปัญญา ก็จะเห็นตัวที่หายใจอยู่ไม่ใช่เรา จิตที่เป็นคนรู้ร่างกายที่หายใจก็



ไม่ใช่เรา จะเห็นอย่างนั้น หรือเห็นว่าตัวสุขทุกข์ไม่ใช่เรา จิตที่ไปรู้สุขทุกข์ก็ไม่ใช่เรา ร่างกายที่สุขทุกข์ไปอาศัยอยู่ก็ไม่ใช่เรา จะเห็นอย่างนี้ นี่เป็นปัญญา

หรือเห็นว่าทุกอย่างเกิดแล้วดับ ทุกอย่างเกิดแล้วดับ หายใจออกเกิดแล้วก็ดับ หายใจเข้าเกิดแล้วก็ดับ ยืนเกิดแล้วก็ดับ นั่งแล้วก็ดับ นอนเกิดแล้วก็ดับ อย่างนี้ก็เป็นปัญญา เห็นอนิจจังตรงที่เห็นว่าไม่ใช่เรานั้นเรียกว่า เห็นอนัตตา เรียกว่าหัดเจริญสติปัฏฐานให้ได้สติให้ได้ปัญญา

ขั้นแรก ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง ให้การบ้านแล้ว ทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง ต้องทำ ถ้าอยากได้มรรคผลนิพพานแล้วไม่ทำอะไรเลย นอนกระดิกเท้าทุกวัน ๆ คงกระดิกเข้าโลงอยู่อย่างนั้นไม่ได้กินหรอก กิเลสมันไม่ยอมเราง่าย ๆ ต้อง

อดทน ต้องต่อสู้ อยากได้ของดี ต้องทำ อยากจะพ้นทุกข์ ต้องทำ

มันเรื่องอะไร พวกเราได้ยินได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าแล้วจะต้องปล่อยชีวิตให้เป็นไปตามยถากรรมเหมือนสัตว์โลกที่ไม่เคยได้ยินธรรมะ สัตว์โลกที่ไม่ได้ยินธรรมะโตขึ้นมา หาอยู่หากินมีลูกมีเมียออกลูกออกหลานไป แล้วก็แก่ก็เจ็บก็ตายไป ชีวิตเราต้องการแค่นั้นหรือ ต่ำต้อยขนาดนั้นหรือ เรามีโอกาส เรามีบุญวาสนา ถือว่ามีบุญมากคนที่ได้ยินได้ฟังธรรมะของพระพุทธเจ้าแท้ ๆ เมื่อได้ยินได้ฟังแล้วต้องลงมือทำกรรมฐาน ถือศีล ๕ ไว้ก่อน แล้วก็ทำกรรมฐานเสียอย่างหนึ่งเป็นเครื่องอยู่ของจิต มีเครื่องอยู่ของจิต

อย่างหลวงพ่อตอนเด็ก ๆ ใช้ลมหายใจเวลาจะทำความสงบ แต่ตอนที่มาเจอหลวงปู่ดูลย์



มาเจริญปัญญาหลวงพ่อใช้จิตตานุปัสสนา ดูความรู้สึกของจิต จิตดีก็รู้ จิตชั่วก็รู้ คอยดูอย่างนี้ หัดดูไปเรื่อย สุดท้ายปัญญามันจะเกิด จะเห็นเลย ทุกอย่างมันไม่ใช่เรา ทุกอย่างไม่ใช่เรา ตัวเราไม่มี นี่เป็นปัญญาขั้นต้น

ปัญญาขั้นสูงสุดก็คือ เมื่อตัวเราไม่มีแล้ว อะไรมีอยู่ ก็ทุกข์มีอยู่ ขันธ์ ๕ นี้คือ ตัวทุกข์ ทุกข์มันมี ทุกข์มีแต่ไม่มีเจ้าของ เพราะไม่มีเรา ทุกข์มีอยู่แต่ไม่มีเจ้าของ ขันธ์มันทำงานไม่ใช่เราทำงาน มันสักแต่ว่าทำงาน พอเราว่าจิตไม่เข้าไปทำด้วย มันจะเป็นขันธ์ทำงานอย่างเดียว เขาเรียกว่า เป็นแค่กิริยาของขันธ์ กิริยาของจิตที่ทำงาน แต่ไม่มีการกระทำกรรม มีการทำงาน แต่ไม่ใช่การกระทำกรรม เพราะไม่มีโลภเจตนาใดๆ เข้าไปเจือเลย

ต้องค่อย ๆ ฝึก กว่าจะมาถึงจุดนี้ได้ก็ต้องสู้ สู้กันหลายปี ยกเว้นคนที่มีบุญมาก ๆ บางท่านอย่างหลวงปู่บุดดา หลวงปู่บุดดาภาวนาอยู่ ๓ พรรษาเองก็ไม่ทุกข์แล้ว บางองค์ก็ภาวนา ๑๐ กว่าพรรษา ๑๖ พรรษา บางองค์ภาวนาไม่กี่เดือน หลวงปู่ดูลย์ใช้เวลาสั้นมากเลย เพราะแต่ละคนสะสมมาไม่เท่ากัน

บางคนเคยสะสมที่จะฝึกสติ สติก็เกิดเร็ว บางคนเคยฝึกจิตให้ตั้งมั่นด้วย มีสติด้วย จิตตั้งมั่นด้วย จิตก็ตั้งมั่นเร็ว บางคนเคยฝึกแยกธาตุแยกขันธ์เจริญปัญญามา มันก็เจริญปัญญาเร็ว ถ้าบารมีแก่กล้าพอ มรรคผลก็เกิดขึ้น

มีกรรมฐานที่ง่าย ๆ อยู่อันหนึ่ง ที่อยากให้พวกเราเรียน มันเป็นกรรมฐานที่เหมาะกับคนในรุ่นเรา คือพวกคิดมาก พวกสมาธิน้อย พวกเรา



เคยได้ยินว่าสมาธิสั้นไหม? คนที่ใช้ประโยคนี้ไม่รู้ความจริงว่า สมาธิก็เกิดทีละขณะจิต สั้นเท่ากันทุกคนเลย เพียงแต่ว่าบางคนมันเกิดซ้ำ ๆ ๆ ๆ ได้เยอะ ของเรามันซ้ำ ๆ ได้ ๗ ขณะ ก็ฟุ้งซ่านหายไปอีกนานเลย หายไปแสนโกฏิขณะ ค่อย ๆ รู้สึกอีก ๗ ขณะ ของคนที่เขาฝึกจิตฝึกใจมาดี เขาเกิด ๗ ขณะ ต่อด้วย ๗ ขณะ ต่อด้วย ๗ ขณะ แล้วต่อเข้าไปเรื่อย สมาธิเขายาว ก็อยู่ที่ฝึกเอา ของฟรีไม่มี ของดีต้องทำเอา ทีเวลาทำความชั่วเราก็ทำของเราเอง ทำไมของดีไม่ทำ จะบ้าหรือ จะโง่ขนาดไหน จะจมอยู่ในความทุกข์นิรันดร

กรรมฐานที่ง่าย ๆ เหมาะกับคนที่ฟุ้งซ่านแบบพวกเรา คือการรู้ทันจิตใจของตัวเอง หลวงพ่อสอนมาหนักหนาแล้ว การดูจิตใจ ถ้าจิตเรามีกิเลสเกิดขึ้น เรารู้ทัน กิเลสจะครอบงำจิตไม่ได้ ศีล

อัตโนมัติจะเกิดขึ้น ถ้าจิตมันหนีไปคิด เรารู้ทัน จิตมันเคลื่อนไป ไหลไปคิด หรือไหลไปเพ่ง เรารู้ทัน จิตที่ตั้งมั่นก็จะเกิดขึ้น คือสมาธิที่ถูกต้องก็จะเกิดขึ้น

แล้วเราก็จะเห็น อย่างสมมติเราฝึกกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง พุทโธ ๆ ไป หรือหายใจไปแล้วคอยรู้ทันจิต จิตหนีไปเรารู้ จิตเคลื่อนไปเรารู้ ฝึกอยู่แค่นี้ ไม่ต้องทำอะไรมาก จิตหนีไปรู้ จิตเคลื่อนไปรู้ รับรองว่าไม่ผิดศีล เพราะคนที่จะเกิดกิเลสได้จิตต้องเคลื่อนไปก่อน

ถ้าจิตเคลื่อนก็รู้ จิตมีโมหะขึ้นมาเราก็รู้แล้ว กิเลสไม่มี กิเลสอื่น ๆ หยาบ ๆ นี่เกิดไม่ได้เลย มีแต่โมหะ เคลื่อนกริ๊ก ๆ ๆ เมื่อกิเลสหยาบไม่เกิด ศีลมันมีเอง ถือศีลนี่ง่าย จิตเคลื่อนเรารู้ จิตเคลื่อนเรารู้ เราได้สมาธิ แค่รู้จิตเคลื่อน เราได้ทั้งศีล ได้ทั้งสมาธิ



ต่อไปฝึกต่อ เห็นมันเคลื่อน เอ๊ะ! มันเคลื่อนได้เอง จิตเคลื่อนได้เอง จิตรู้ทันว่าเคลื่อนก็รู้ได้เอง พอรู้ทันว่าเคลื่อนแล้วก็ตั้งมั่นได้เอง จิตนี้เป็นเอง จิตนี้เป็นอนัตตา นี่คือตัวปัญญา

เพราะฉะนั้นการที่เราทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง แล้วคอยรู้ทันจิตที่เคลื่อน อย่าไปบังคับให้นิ่ง ให้รู้ทันจิตที่เคลื่อน ศีล สมาธิ ปัญญาจะเกิดขึ้นทั้งหมดเลย ไม่ยากอะไรเลย

หลวงพ่อไปเจอที่หลวงตามหาบัวท่านสอนไว้ อุตส่าห์ไปนั่งจดมา ท่านบอกว่า *"อาการของจิตทุกอาการที่เกิดขึ้นต้องดับและแปรปรวน อย่าตื่นเงาของจิตตัวเองจะเดือดร้อน ความรู้ว่าเผลอและไม่เผลอเป็นทางที่ถูกต้องแล้ว"* เห็นไหมพอรู้ว่าเผลอปุ๊บก็ไม่เผลอ ก็รู้อยู่ว่าไม่เผลอ สอนอันเดียวกับที่หลวงพ่อสอนนี่เอง

*“อาการของจิตทุกอาการที่เกิดขึ้นต้องดับและแปรปรวน เช่น โลภ โกรธ หลง สุข ทุกข์ เกิดแล้วต้องดับ มันแปรปรวน จิตที่ตั้งมั่นเกิดแล้วก็ดับ จิตที่เคลื่อนเกิดแล้วก็ดับ นี่มันแปรปรวนเป็นอาการของจิต อย่าตื่นเงาของจิตตัวเองจะเดือดร้อน คือ อย่าไปวุ่นวาย อย่าไปหลงกับอาการความรู้ว่าเผลอและไม่เผลอเป็นทางที่ถูกต้องแล้ว ความเสื่อม ความเจริญ เป็นอาการของโลก”*

เห็นไหม! ไม่ได้เอาเสื่อม ไม่ได้เอาเจริญ ไม่ได้ภาวนาว่าทำยังไงจะเจริญ แต่ดูเลย เสื่อมก็อย่างนั้นล่ะ เจริญก็อย่างนั้นล่ะ ทุกอย่างเกิดแล้วดับ ความเสื่อมความเจริญเป็นอาการของโลก ให้รู้เท่าผู้รู้ว่าเสื่อมหรือเจริญ นี่แหละเป็นธรรมที่คงที่

ใครเป็นคนรู้ว่าเสื่อมหรือเจริญ จิตเป็นคนรู้ พอเสื่อมจิตก็ยินร้ายให้รู้ทันว่ายินร้าย พอเจริญจิตยินดีรู้ว่ายินดี



*"ให้รู้เท่าผู้รู้ว่าเสื่อมหรือเจริญ นี่แหละเป็นธรรมที่คงที่ ความรับรู้ทุกขณะนี้แลเป็นธรรมยั่งยืน เราเป็นนักปฏิบัติอย่าหลงตามอาการของความเสื่อมความเจริญ จงรู้ตามอาการ"* เห็นไหม! รู้ตามอาการ ไม่ได้แทรกแซงมัน มันเจริญก็รู้ มันเสื่อมก็รู้ มันสุขก็รู้ มันทุกข์ก็รู้ มันดีก็รู้ มันชั่วก็รู้ แค่ตามรู้อาการของมัน ไม่ได้ให้ไปแทรกแซง บอกจงรู้ตามอาการ ใช้คำว่า *"ตาม"* เลย จึงจัดว่าเป็นผู้ฉลาดในธรรม

อันนี้ท่านขยายความ ยกตัวอย่างบอกดวงไฟยังมีแสง มีดอกแสง มีสะเก็ดไฟ ยังจุดไฟไว้ ไฟจุดฟืน ท่านคนบ้านนอก ท่านใช้ฟืน มันมีสะเก็ดไฟ บอกดวงไฟยังมีดอกแสง ควันไฟ ต้องแสดงความเกิดดับจากดวงไฟเป็นธรรมดา สะเก็ดไฟออกมาก็ดับ ควันออกมาแล้วก็ดับ

*"จิตยังมีอาการเกิด ๆ ดับ ๆ ซึ่งเกิดจากดวงจิต ต้องมีเช่นเดียวกัน เพราะงั้นการเกิดดับไม่ใช่เพื่อไปแก้มัน มันเป็นธรรมดา มันต้องมี ข้อสำคัญอย่าหลงตาม เสื่อมจงรู้ตาม เจริญจงตามรู้เผลอหรือไม่เผลอจงตามรู้ทุกอาการ จึงจัดว่าค้นคว้าความรู้ เป็นความรู้เท่าในอาการเกิด ๆ ดับ ๆ ของสิ่งเหล่านั้นด้วยปัญญาเสมอไป นั่นล่ะจัดว่าเป็นผู้รู้ จะรู้เท่าทันโลกและเรียนโลกจบ จึงจะพบของจริง"*

เห็นไหม! ท่านสอนขนาดนี้เลย รู้จิตที่มันหลง หลงแล้วรู้ หลงแล้วรู้ แล้วอย่าไปกลัว บางช่วงมันรู้ได้เยอะ มันเจริญ บางช่วงมันหลงเยอะ รู้ว่าเสื่อม อย่าไปตกใจ อย่าไปตกใจกับความเจริญและความเสื่อม อย่าไปตกใจกับความดีและความชั่ว อย่าไปตกใจกับความสุขและความทุกข์ อย่าไปตกใจกับความสงบและความฟุ้งซ่าน



สิ่งที่เป็นคู่ ๆ อย่างนี้เป็นอาการของจิตทั้งหมดเลย เป็นธรรมดาของโลกต้องเป็นอย่างนั้น เราแค่ตามรู้ตามเห็นมัน ด้วยใจที่ตั้งมั่น ด้วยใจที่เป็นกลาง นี่เป็นทางที่จะออกจากโลก ท่านใช้คำนี้เลยว่า จะเรียนโลกจบ จะเรียนโลกจบจึงจะพบของจริง

เรียนโลกจบก็คือ รู้แจ้งเห็นจริงแล้วว่า รูปนามขันธ์ ๕ นี้ เป็นตัวทุกข์ ลำพังเห็นว่ารูปนามขันธ์ ๕ ไม่ใช่เรานี่ยังไม่จบ เป็นภูมิของพระโสดาบัน ถ้าเรียนว่า ร่างกายนี้เป็นตัวทุกข์ เป็นภูมิของพระอนาคามี ถ้าเรียนรู้ว่า ตัวจิตนี่ล่ะกระดุกกระดิก ๆ คือตัวทุกข์ นี่ภูมิของพระอรหันต์ จะถึงขั้นพระอรหันต์แล้ว จะเรียนโลกจบแล้ว

อะไรที่เรียกว่า *"โลก"* รูปธรรมนามธรรมนี้ รูปโลกอรูปโลกนี้แหละคือตัวโลก เรียนโลกจบ

คำว่า *"โลกะวิทู"* เคยได้ยินไหม? ใครไม่เคยได้ยินยกมือซิ มีไหม? ไม่ต้องเกรงใจ จะได้รู้ว่าไม่เคยสวดมนต์ จะเขกกระบาลให้ พระพุทธเจ้าเหนื่อยแทบตาย คิดถึงท่านสักหน่อยก็ไม่ได้

โลกะวิทูรู้แจ้งโลก รู้แจ้งโลก คือรู้แจ้งรูปนาม สิ่งที่เรียกว่า *"โลก"* คือ รูปกับนาม ไม่ใช่โลกภูมิศาสตร์ดาวโน้นดาวนี้ นั่นของไม่สำคัญ อันนั้นเป็นโลกธรรมดา โลกที่ชาวพุทธเราต้องเรียน คือ รูปธรรม นามธรรม เราจะเรียนรู้โลกอันนี้ ถ้ารู้โลกแจ่มแจ้ง คือ รู้ว่าโลกนี้คือตัวทุกข์ รูปนามนี้คือตัวทุกข์ จิตจะวางรูปนามลง จิตจะวางของจิตเอง ไม่มีใครสั่งจิตให้วางได้ จะวางเองอัตโนมัติเลย

เมื่อจิตวางเองแล้ว ก็จะเข้ามาถึงคำสุดท้ายที่ท่านสอนบอกว่า จึงจะพบของจริง ของจริง



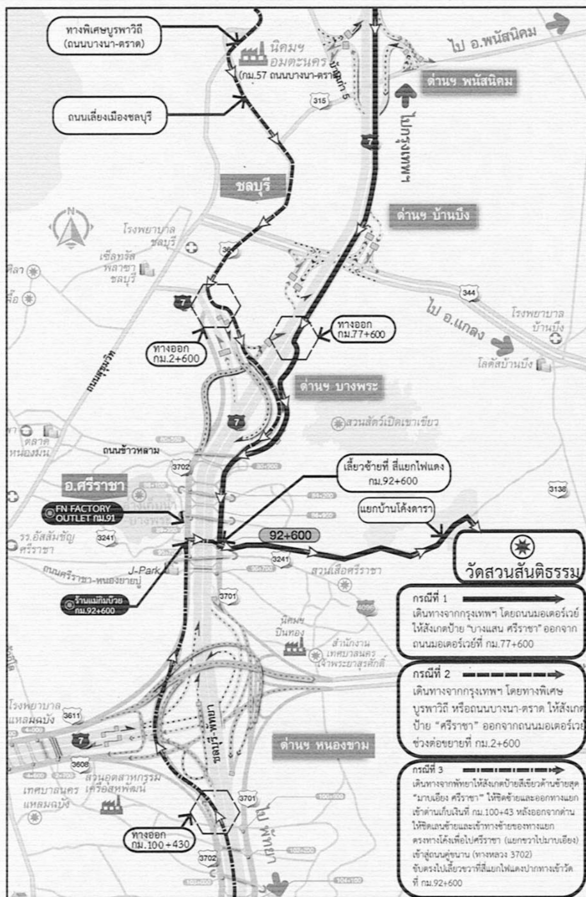
นี่คือพระนิพพาน เป็นของเที่ยง เป็นของสุข ไม่มีเจ้าของ

ทำกรรมฐาน ถือศีล ๕ ไว้ก่อน แล้วทำกรรมฐานสักอย่างหนึ่ง ไม่ใช่เพื่อสงบ ไม่ใช่เพื่อสุข ไม่ใช่เพื่อดี เพื่อวิเศษอะไรทั้งสิ้น แต่เพื่อรู้ทันจิตที่มันหนีไป จิตเคลื่อนไปเรารู้ อย่าไปห้าม เคลื่อนแล้วรู้ เคลื่อนแล้วรู้ บางวันรู้ได้มากก็เรียกว่า เจริญ ก็อย่าไปหลงดีใจ บางวันมันไม่ยอมรู้ จิตมันเป็นอนัตตา มันไม่ยอมรู้ มันฟุ้งแหลก ก็อย่าไปเสียใจ ให้รู้ไปอย่างที่มันเป็น

สุดท้ายมันก็จะเห็น เจริญได้ก็เสื่อมได้ เสื่อมได้ก็เจริญได้ เสื่อมและเจริญเอาเป็นที่พึ่งที่อาศัยไม่ได้ สิ่งที่เราต้องการไม่ใช่ความเจริญ เราต้องการให้จิตยอมรับความจริง ว่าสิ่งใดเกิดขึ้น สิ่งนั้นดับไป สิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้มีแต่ทุกข์ นอก

จากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิดขึ้น ไม่มีอะไรตั้งอยู่ ไม่มีอะไรดับไป ถ้าเห็นอย่างนี้ถึงที่สุดแห่งทุกข์เลย นี่วันนี้สอนให้จบหลักสูตรแล้ว เพราะถึงนิพพานแล้ว

# แผนที่แสดงเส้นทางไปวัดสวนสันติธรรม




วัดสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ตรวจสอบวันและเวลาแสดงธรรม
ของหลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช ได้ที่ www.dhamma.com/calendar
หรือโทร. 096-9356359

"อย่าไปตกใจกับความเจริญและความเสื่อม
อย่าไปตกใจกับความดีและความชั่ว
อย่าไปตกใจกับความสุขและความทุกข์
อย่าไปตกใจกับความสงบและความฟุ้งซ่าน
สิ่งที่เป็นคู่ๆ อย่างนี้ เป็นอาการของจิตทั้งหมดเลย
เป็นธรรมดาของโลกต้องเป็นอย่างนั้น
เราแค่ตามรู้ตามเห็นมัน
ด้วยใจที่ตั้งมั่น ด้วยใจที่เป็นกลาง

นี่แหละเป็นทางที่จะออกจากโลก
ท่านใช้คำนี้เลยว่า จะเรียนโลกจบ
จะเรียนโลกจบจึงจะพบของจริง
เรียนโลกจบก็คือ รู้แจ้งเห็นจริงแล้วว่า
รูปนามขันธ์ ๕ นี้ เป็นตัวทุกข์"

หลวงพ่อปราโมทย์ ปาโมชฺโช